

SOBRE SEXO

EL SEXO TE MANTIENE EN FORMA



Si todavía te preguntas por qué Pamela Anderson luce tan despampanante, la respuesta es una sola: "Sexo, buen sexo...". ¿Te atreves a imitarla?

LA DEPRESIÓN AFECTA EL DESEO SEXUAL Y PUEDE LLEGAR A DESTRUIR A LA PAREJA

Si la pena se mete a tu cama

Esther Vargas

evargas@peru21.com

@esthervargasc (en Twitter)



Quienes alguna vez hemos padecido depresión —no la simple 'depre'— sabemos bien que, cuando la pena se aloja en ti, el cuerpo no te pide sexo, las ganas se anulan y, posiblemente, solo te provoquen a dormir y mirar el vacío de tu vida, preguntándote cuándo se acabará todo.

En 1979, los investigadores Masters y Johnson determinaron que la mayoría de personas deprimidas experimentan una marcada reducción de los impulsos sexuales, pero, solo en menos de un tercio de los casos, esta situación llegaba a convertirse en un trastorno sexual mayor, como la anorgasmia o la disfunción eréctil. Desde entonces a la fecha, la depresión se ha multiplicado en el mundo, siendo uno de los males más preocupantes de este siglo: actualmente afecta a 121 millones de personas. La Organización Mundial de la Salud sostiene que, para el 2020, esta enfermedad será la segunda causa de incapacidad en el mundo.

Y la pena se lleva el sexo por delante. El desastre es progresivo. Estudios diversos ratifican lo dicho por Masters y Johnson: hoy se sabe, por ejemplo, que la pena en su grado más devastador impide también las fantasías sexuales y te despoja de cualquier iniciativa. Eres, simplemente, una persona que está al lado de otra, a la que quizás amas, pero que, pese a tu esfuerzo, ya no es objeto de tu deseo, porque tu deseo se murió.

Una investigación de Enrique Galli, jefe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Cayetano Heredia, revela que, en el Perú, la prevalencia de la depresión alcanza al 11.7% de la población. De esa cifra, hasta el 6% necesita de un tratamiento antidepressivo. Un dato importante recogido en el documento: el 80% de personas no consulta a un médico y se la pasa justificando sus síntomas. No son conscientes de la enfermedad.

"La muerte es el destino inexorable de la vida. La depresión es la muerte lenta de la vida", anota Galli. En esa muerte lenta y agónica, el deseo sexual camina a su extinción.

Otras investigaciones sobre la depresión en el Perú refieren que afecta al 20% de personas. Al margen de los números, lo cierto es que esta enfermedad dinamita nuestra vida y nos deja sin cama.

-La pasión se agota. Ya no queda nada, ya no hay deseo— comenta N.

Cuando se le pregunta si desea a otras mujeres, o si le provoca tener una aventura, N apenas sonríe: "No tengo deseos. En realidad, no hay nada en esta vida que me motive. Vivo por-

que vivo". A los 38 años, N es un paciente de depresión crónica que, pese a la dedicación de su pareja, no logra superar la angustia y el dolor. Ya se hartó de buscar explicaciones a esa melancolía que lleva a todas partes, que al despertar le susurra al oído que mejor sería no levantarse nunca más. Pasado el mediodía, en medio de la rutina del trabajo, N cree que podría ser feliz, pero no sabe cómo, y se aferra a la angustia, a la sobrevivencia. Su matrimonio languidece. Su esposa es una almohada a la que se aferra por costumbre, como única compañía. No tienen hijos y su esposa cree que la muerte del padre partió a su marido en dos. Desde que ocurrió ese acontecimiento, todo se tornó gélido. La pareja comenzó a morir. Ella está harta. Ella, todavía, desea a su marido, aunque se lo imagina como en los primeros años de casados: alegre, pasional, lleno de proyectos.

Se estima que el 50% de mujeres con trastorno depresivo tiene relaciones sexuales, frente a un 75% de hombres que continúa manteniendo sexo. A pesar del interés sexual bajo que desata la depresión, el sexo podría seguir dándose como muestran las cifras, aunque el coito se resuelve con dificultad: problemas en la fase de excitación, en la eyaculación y en el orgasmo.



Evidentemente, la vida sexual de estas personas no es grata. Hay hombres que pierden la erección, que eyaculan sin tener una sensación de placer y que experimentan dolor genital. Las mujeres no llegan a lubricar y, durante el coito, sienten fastidio en lugar de placer. Por todas estas razones, el sexo se hace esquivo. Ya bastante tienen con cargar la vida diaria para, encima, padecer angustias en la cama. Así es como van despidiéndose del sexo.

¿Qué hacer? Primero que nada, habría que dejar de googlear en Internet si es cierto que los antidepressivos empeoran la performance sexual. (Una de cada seis personas trata de encontrar información en Internet antes de ir al

la depresión

■ Expone a los pacientes más jóvenes a un riesgo aumentado de alcoholismo, abuso de drogas y suicidio.

■ En los ancianos aumenta el riesgo de mortalidad a partir de enfermedades médicas preexistentes.

■ Reduce la capacidad del paciente para el funcionamiento social y económico y perjudica las relaciones familiares y matrimoniales.

■ Los pacientes deprimidos pasan más días en la cama que los pacientes con hipertensión arterial, diabetes o dolor lumbar.

■ Se quejan más de dolores corporales que cualquiera de los otros grupos de pacientes, salvo aquellos con artritis.

■ La depresión también retrasa el regreso del paciente al trabajo luego de su enfermedad y es una causa de ausentismo laboral.

■ Los pacientes deprimidos tienen además una tasa más alta que la esperada de muerte súbita

FUENTE: Roche Perú

médico). Asustados por lo que se dice respecto a los tratamientos contra la depresión, hombres y mujeres se resignan a la pena pensando que les irá peor. Como decía mi psiquiatra: "Es mejor superar la depresión para gozar luego plenamente del sexo que sobrevivir con la depresión renunciando al sexo por siempre".

¿Estás deprimid@? Presta atención a las señales: sensación de tristeza, ansiedad o vacío que dura dos o más semanas, pérdida de interés o goce en la mayoría de actividades (como el sexo), sentimientos de desprecio, desesperanza, desgano y culpa, cambio en el peso o apetito, insomnio o demasiado sueño, pérdida de energía, irritabilidad y dificultad para concentrarse y pensamientos recurrentes sobre la muerte, suicidio e intentos de suicidio.

Lo mejor es buscar ayuda y entender que, salvándonos de la depresión, también rescatamos a nuestra pareja del hielo. Recordemos, además, este dato: el 70% o más de las depresiones son recurrentes, por lo que es frecuente que la tristeza en su grado más devastador regrese otras veces a nuestra vida. ¿Qué hacer? Dejar de tenerles pavor a los médicos y a los antidepressivos y buscar ayuda. Si nada te convence, recuerda al menos lo rico que es el sexo como para perdértelo por no tomar LA decisión.